ナルク千曲川

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-3973 URL:http://nalcueda.yuki-mura.net/　E-mail:nalcueda@yahoo.co.jp



10/5・6 ふれあい旅行で「駒ヶ岳・千畳敷」に行ってきました

18名で車3台に分乗しふれあい旅行をしてきました。今回は紅葉の「駒ヶ岳・千畳敷」の観光です。



毎年楽しみしているふれあい旅行

横沢アイコ

毎年楽しみしているナルクふれあい旅行に参加しました。私は、関西出身なので、行く先々は、初めての所ばかりで感動でした。目的地の一つは、宝剣岳・千畳敷カールでした。菅の台からシャトルバスでの途中は怖い所ばかりでドキドキしました。しらび平からロープウェイで山頂駅へ、降りたとたん、目の前に広がるその清が清しい景色に圧倒されました。紅葉は少し遅かったのですかね。でも山麓途中の紅葉はとてもすばらしく、ナナカマドの実と葉の赤い色は、目に焼付いています。昼食は、駒ヶ根名物のソースかつ丼、揚げたての、お肉もやわらかく、ソースの味も絶品でした。美味しいコーヒー付きでした。

二つ目は、光前寺、有名な光ゴケはよく見れなかったけれど、杉並木や、本堂、三重塔、早太郎伝説等、千年を越えるお寺の歴史を知ることが出来ました。泊りは、信州まつかわ温泉へ、清流苑でした。夕食は、程よい量でおいしくいただきました。朝食はバイキングではなく、落ち着いて頂きました。ご飯は新米で、お鉢が二つ、空になりましたよ。

三つ目の、かんてんぱぱでは、山野草を見ながら散策しました。かんてんぱぱホールの中で、パッチワークの展示即売があり、パッチワークを習っている私は、大いに参考になりました。そのホールの片隅に、小さな喫茶店があり、そこで、クリームあんみつと、コーヒーゼリーを食べ、昼食にしました。又、食べたいと思うほどお美味しかったです。

四つ目は、岡谷の蚕糸博物館（シルクファクトおかや）、当時の人達の苦労や努力が見えて感動でした。繭は、蛋白質なので、石けんにして使うとお肌がスベスベ美人になるそうです。体験コーナーでは手を洗いました。スベスベになりました。これで旅は終りました。楽しい旅でした。皆、無事に帰って来れました事、感謝致します。有難うございました。内田代表はじめ香山さん倉橋さんには、大変ご苦労を頂きました事、厚くお礼申し上げます。又、横沢さん小山さんには、車を提供・運転をして頂きありがとうございました。



岡谷・蚕糸博物館を見学

11 月・12 月の行事日程

開催日	行事内容
11/ 5(木)	**サロン上田（カラオケ）** PM1:00 ～ 会場：カラオケ JOYJOY 上田材木町店
11/10(火)	**運営委員会** AM10:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸
	スマホ教室 PM2:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸
11/11(水)	古紙回収 AM8:00 ～ 上田：香山邸　坂城：滝沢邸
11/17(火)	**モルック** PM1:00 ～ 会場：真田・大畑公民館
パソコン教室 AM10：00 ～	**ふらっとナルク** PM3:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸
11/26(木)	**マレットゴルフ** AM10:00 ～ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場
	免疫力アップ温泉巡り AM12:00 ～ 坂城町びんぐし湯さん館（現地集合）
11/28(土)	**第 43 回真田地域消費生活展** 会場：真田文化センター AM10:00 ～ PM1:00
12/ 3(木)	**サロン上田（カラオケ）** PM1:00 ～ 会場：カラオケ JOYJOY 上田材木町店
12/ 8(火)	**運営委員会** PM3:00 ～ 会場：上山田温泉・圓山荘
	スマホ教室（※休会）
	忘年会 PM6:00 ～※会費 11,000 円 会場：上山田温泉・圓山荘
12/15(火)	**モルック** PM1:00 ～ 会場：真田・大畑公民館
パソコン教室 AM10：00 ～	**ふらっとナルク** PM3:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸
12 月マレットゴルフ・免疫力アップ温泉めぐり・スマホ教室（※休会）	

若い頃の思いで「千畳敷」へ

小山かづ子

楽しみにしていたナルクの旅行、行き先を聞いてから楽しみが倍増。

当日はロープウェイで7分間、2612mの山の上へ。遠くの南アルプスと富士山を眺めることができ感動でした。

千畳敷カールに着くと別世界が広がり、氷河時代に削られて出来た独特の地形が美しい。半世紀前に訪れたときの事が頭をよぎった。宝剣山荘で泊まり木曽駒ヶ岳で朝日を手の平に乗せて友と写真を撮ったこと、ハプニングもあった。白い山肌をスマホで眺めていると宝剣岳の山頂に立つ姿が見え、ナナカマド、カバの木も色を着けていたが山の雄大さに負けていた。私は宝剣岳に引き寄せられて、お土産を買わずに下山しました。

光善寺は光ゴケのお寺！今回は会えなかったが、落ち込んでいると静岡から来ていた方が霊犬早太郎伝説を話してくれました。妖怪を退治した犬とのことでした。それにあやかりたいと思いお守りを買った。

泊まりは清流荘、料理も良くお米が美味しかった。お風呂もつるつるした湯質で心地良かった。楽しい一日をすごしました。

「ふれあい広場」に参加して

宮崎佐喜子



10月10日、真田地域福祉センターで第38回ふれあい広場inさなだが開催されました。

毎年この時期に町内で行なわれる「ふれあい広場」に今年も私達ナルクから8名で参加しました。

会場では、皆で心を込めて作った小物を買っていただいたり、折り紙で作った作品を展示したりしました。来場された皆さんから「きれいですね」と声をかけていただき、喜んでいました。持ち帰ってくれる姿を見てとてもうれしく思い、皆で一生懸命に作った甲斐があったと思いました。又新しく一人の方に入会していただく事も出来、本当に良かったです。

ほかのサークルの皆さんの作品展示や合唱、演奏なども楽しむことが出来、心温まる日となりました。

これからも皆で協力しながらいろいろな作品を作り楽しみながら活動を続けていけたらと思います。



認知症と腸内環境
最新の治療・予防アプローチ

NHKスペシャルでうつ病を「心のストレス」だけでなく「体の炎症」や「脳回路の障害」という新たな視点から紐解き、最新の治療法が紹介されました。

食事改善：野菜や発酵食品などで腸内環境を整える食事改善が、うつ病リスクの抑制や症状改善に効果があるとされ、海外では診療ガイドラインにも取り入れられています。

脳刺激治療：磁気で脳を刺激する「rTMS（経頭蓋磁気刺激）」や、微弱な電気で脳を刺激する「tDCS（経頭蓋直流電気刺激）」といった、薬に頼らない新しい治療法の可能性と実績が紹介されました。

NHKスペシャル「うつ病 克服への鍵」が放送では、認知症と腸内環境は「脳腸相関（のうちょうそうかん）」という双方向のつながりを通じて深く関係しており、良好な腸内環境を保つことが認知症予防に役立つと期待されています。腸内細菌に大きく影響されています。認知症の人や軽度認知障害（MCI）の人は、健常者に比べて腸内細菌の多様性が低く、ビフィズス菌などの有用菌が少ない傾向があります。

脳への影響メカニズム

悪玉菌が作る有害物質や毒素が血流に乗って脳に達し、アルツハイマー病の原因とされるアミロイドβの蓄積や炎症を引き起こすと考えられています。

逆に、善玉菌が作り出す「短鎖脂肪酸（酪酸や酢酸など）」は、脳の炎症を抑え神経を保護する働きをします。

予防のための腸活ポイント（食事の工夫）

(1) **善玉菌のエサ**（食物繊維）：野菜や海藻、大豆製品などを積極的に摂る。

(2) **発酵食品**：ヨーグルトや納豆、味噌などを日常に取り入れる。

日本の伝統的な和食は、腸内環境を整え脳を守る食事として優れています。

8月9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数　（2025年度の累計718点、9月末までの総累計26,752点）

実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1	コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用点数
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	
8月	11	85	1	4	−	−	89	1	1	2	6	1	15	22	111	2
9月	12	75	1	4	−	−	79	1	2	3	14	1	15	31	110	0

奉仕活動点数　（2025年度の累計114点、9月末までの総累計3,041点）

実績	福　祉		子育て		環　境		その他		NALC活動		合　計	利用		総　計
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	点数
8月	−	−	−	−	4	72	−	−	−	−	72	−	−	72
9月	−	−	−	−	−	−	−	−	4	5	5	−	5	5